

Пойдем куда-нибудь поесть! Здоровое питание в столовой быстрой еды

Часто ли в вашей семье едят пищу в столовых быстрого питания?

Если это так, то постараитесь разобраться с существующим ассортиментом быстрой еды. И вот почему.

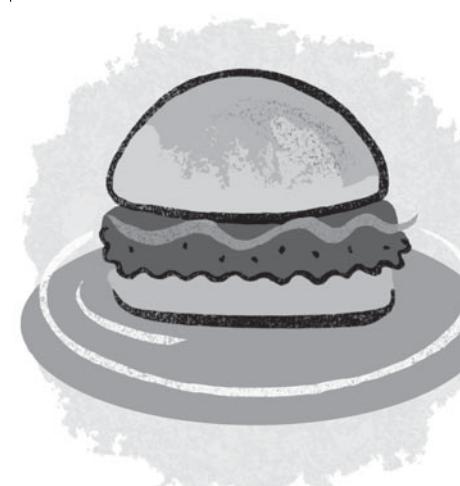
В своем большинстве блюда и закуски столовых быстрой еды:

- Имеют **высокое** содержание жиров, натрия и очень калорийны.
Однако, Вам нужно ограничить потребление такой пищи.
- Имеют **низкое** содержание клетчатки, кальция, других питательных веществ.
Однако, Вам все это нужно в достаточном количестве.
- Включают в свой состав **мало** фруктов, овощей и продуктов богатых кальцием (таких как молоко).
Однако, Вам нужно всего этого побольше.

Быстрая еда в очень больших порциях зачастую вовсе не нужна!

Вместо этого, большие порции могут:

- Перегружать маленьких детей, у которых аппетиты невелики.
- Вести к потреблению большего количества пищи, чем нужно вашей семье.
- Стимулировать людей есть до отвала, а не для удовлетворения реальной потребности.
- Способствовать перееданию и проблемам с весом. При больших порциях дети утрачивают свою естественную способность следовать сигналам голода и полагаться на аппетит.



Отметьте галочкой (✓) то, что Вы уже делаете.
Обведите кружком то, что Вы можете попробовать уже сейчас.
Добавьте идеи членов своей семьи.

Выбирайте порции поменьше.

- Посмотрите, нет ли там небольших и обычных порций. Для маленького ребенка даже малая порция может быть слишком большой.
- Прежде, чем заказывать, решите как поступить с порцией. Часто проще разделить её со своим ребенком.
- Постарайтесь не заказывать малобюджетные блюда. Как правило, в них больше еды, чем реально нужно вашей семье.
- _____

Выбирайте блюда, которые содержат больше кальция для развития костей.

- Пейте молоко, заказывая быструю еду.
- Заказывайте сыр на гамбургере или бутерброде.
- Покупайте йогурт, если ваша семья его любит.
- _____

Выбирайте напитки с меньшим количеством добавляемого сахара.

- Постарайтесь не брать газированные напитки. Заказывайте молоко, сок или воду.
- Заказывайте обычную порцию газированного напитка, а не супербольшую.
- Избегайте фруктовых пирогов. Возьмите на сладкое яблоко, банан или виноград.
- _____

По материалам публикации

NIBBLES FOR HEALTH

Информационный бюллетень по вопросам питания для родителей маленьких детей,
Министерство сельского хозяйства США, Служба пищевых продуктов и питания

Пойдем куда-нибудь поесть! Здоровое питание в столовой быстрой еды

Выбирайте больше фруктов и овощей

- Попросите добавить помидоры, салат и другие овощи на бутербродах.
- Берите салат, а не картофель-фри.
- Заказывайте побольше овощей на пицце.
- В качестве питья заказывайте фруктовый сок.
- _____



Выбирайте поменьше жирной пищи

- Заказывайте гамбургеры, буррито и тако обычных размеров, а не увеличенных.
- Заказывайте на всех небольшую порцию картофеля-фри или вообще его не берите.
- Заказывайте куры-гриль, а не жареные.
- Избегайте брать дополнительный сыр на пицце.
- Поменьше налегайте на майонез, соус-тартар, специальные соусы, сметану и сливочное масло.
- _____



Попробуйте следующее:

Выбирайте столовую быстрого питания, у которой имеется игровая площадка.
Дайте своему ребенку время поиграть.



Департамент здравоохранения и услуг населению пенсионного возраста (DHSS)

Программа WIC и здорового питания

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS является работодателем равных возможностей, предоставляющим определенные преимущества отдельным группам населения. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Адаптированные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения шт. Миссури и услуг населению пенсионного возраста по тел. 573-751-6204. Для лиц с нарушениями слуха и речи – тел. 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.

